



# Охрана психического здоровья: современные вызовы

■ Н.В. Треушникова, президент Союза охраны психического здоровья

*Психическое здоровье — условие благополучия человека во всех сторонах его жизни: социальной, профессиональной, семейной. Поэтому мы говорим не о лечении заболеваний или реабилитации, а именно об охране психического здоровья. По данным Зелёной книги Европейской комиссии от 14 октября 2005 года «Улучшение психического здоровья населения. Разработка стратегии в области психического здоровья для Европейского Союза», более 27% взрослых европейцев ежегодно страдают той или иной формой психического заболевания, наиболее распространёнными среди которых являются тревожные расстройства и депрессия. В Евросоюзе ежегодно около 58 000 граждан умирают вследствие суицида, что превышает показатель смертей от автокатастроф, убийств или ВИЧ / СПИДа. На основании исследования, проведённого Гарвардской школой общественного здравоохранения и Всемирным экономическим форумом, совокупный ущерб, причинённый психическими заболеваниями мировой экономике в 2010 году, составил 2,5 трлн долларов США, к 2030 году прогнозируется увеличение указанного значения до 6 трлн долларов США. Эти цифры превышают соответствующие экономические потери 2010 и 2030 годов от рака (290 и 458 млрд долларов США), сердечно-сосудистых заболеваний (863 млрд и 1,04 трлн долларов США) и диабета (500 и 745 млрд долларов США). При этом совокупные расходы на здравоохранение в мире в 2009 году составили 5,1 трлн долларов США.*

## ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессиональная деятельность — важнейшая сфера человеческой жизни, а профессиональная идентичность практически повсеместно выступает как основа личностной идентичности, определяя тем самым всю иерархию потребностей и духовных смыслов каждого конкретного человека и всего общества. Психические заболевания сегодня являются главной причиной потери трудоспособности, раннего ухода на пенсию по сравнению с такими хроническими соматическими заболеваниями, как диабет, астма, артрит и ряд других.

В настоящее время высокая работоспособность становится необходи-

мым условием успеха в любой сфере деятельности, и требования к ней постоянно увеличиваются. Это является одним из факторов, вызывающих стрессы, профессиональное выгорание, что может стать причиной для депрессий и других психических расстройств, а также психосоматических заболеваний. С учётом текущего экономического спада бремя психических заболеваний создаёт новые вызовы для работодателей и работников практически во всех странах мира. Так, по данным исследования, проведённого Союзом охраны психического здоровья, «правовое регулирование охраны психического здоровья в государствах Европейского Союза (на примере ФРГ и Великобри-

тании) и Российской Федерации: организационные и финансовые аспекты», психические заболевания, приводящие к потере трудоспособности и досрочному выходу на пенсию, обходятся экономике Евросоюза в 3–4% его ВВП. В Великобритании 40% затрат на компенсацию нетрудоспособности связано с психическими расстройствами, в Нидерландах 35% невыходов на работу вызвано психологическими проблемами, в Австрии последние также являются причинами значительного роста прогулов, в Германии в 2003 году возраст раннего ухода на пенсию из-за проблем с психическим здоровьем достиг 48 лет. Потери компаний при этом составляют от 3 до 5% от оборо-

та, возрастая порой до 10%. Согласно данным, представленным на сайте Европейской комиссии и утвержденным ФРГ, психические расстройства в этом государстве занимают четвертое место от общего количества заболеваний. По данным Организации экономического сотрудничества и развития, проблемы, связанные с психическим здоровьем, ежегодно обходятся экономике Великобритании в сумму порядка 70 млрд фунтов стерлингов, или 4,5% её ВВП. Доля психических заболеваний среди всех болезней в данной стране составляет 28%, что выводит их на первое место.

По данным Федеральной службы государственной статистики России, среди причин временной нетрудоспособности в 2014 году доля психических расстройств составила около 0,7% (143,423 тыс. случаев). Существует тенденция к увеличению указанного ущерба в будущем.

Стремительное и повсеместное увеличение стресс-факторов краткосрочного и длящегося действия делает актуальным подготовку программы комплексной поддержки работоспособности и сохранности здоровья работников на производстве, а также программы, направленные на формирование и повышение стрессоустойчивости. Примером подобной программы является мобильное приложение «Антипаника», которое действительно помогает людям, страдающим паническими атаками (разработано Союзом охраны психического здоровья при сотрудничестве с Институтом креативной психологии).

### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Данные официальной медицинской статистики последних десятилетий свидетельствуют о стойкой тенденции к росту психических расстройств среди детско-подростковой популяции. Так, по данным ВОЗ, дети и подростки с различными нарушениями психического здоровья составляют примерно 20% от общей численности детско-подросткового населения; при этом в Европе эпидемиологические исследования дают оценку от 14 до 32% в зависимости от возраста и гендерной принадлежности. По данным Института мозга



**Наталья Валериевна Треушникова**, президент Союза охраны психического здоровья. Врач-психиатр, нарколог. Является автором программ в сфере охраны психического здоровья для различных групп населения Российской Федерации. Награждена нагрудным знаком «Отличник здравоохранения» (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2016 № 1127)

человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеют 15% детей, 25% подростков и до 40% призывников.

Большинство психических расстройств, включая те, что вызваны употреблением психоактивных веществ, начинаются в детстве. Так, в соответствии с данными эпидемиологического исследования США, 75% от всех психических расстройств начинаются в возрасте до 25 лет; 40% молодых людей имеют опыт психического заболевания до 16 лет. Нет причин сомневаться в том, что подобная статистика не может быть применима к другим странам. Глобальное бремя детских болезней, включая поведенческие и эмоциональные расстройства, особенности психического развития, дефицит внимания, гиперактивность, превалируют над другими болезнями у детей младше 10 лет.

Как свидетельствуют данные Росстата и большинства научных исследований, самой широкомасштабной проблемой подросткового возраста по-прежнему остаётся проблема зависимостей, связанная сейчас не только с высоким риском развития алкоголизма и наркоманий, но и с так называемыми нехимическими зависимостями (от Интернета, межличностных отношений и др.).

Специалистам, работающим с подростками, всё чаще приходится сталкиваться с такой проблемой, как нарушение пищевого поведения. За последние пять лет почти в 10 раз выросло количество детей, госпитализированных в Московский научно-практический центр психического здоровья с диагнозом «нервная анорексия». Важно то, что впервые эти проблемы возникают именно в детско-подростковом возрасте.

Чрезвычайно актуальна в настоящее время проблема подростковой агрессии. Через эту призму часто широко рассматривают весь спектр асоциальных действий подростков, включая, помимо нарушений общественного порядка, хулиганства и актов вандализма, алкоголизм и наркоманию, а также суицидальные проявления. Результаты исследований феномена агрессивности у детей и подростков в психиатрии показали, что от 50 до 70% подростков, совершивших агрессивные деликты, имеют психические нарушения.

Группа детей с нарушениями развития, по статистическим данным, в среднем составляет от 4,5 до 11% (расстройства аутистического спектра, синдромы Каннера, Аспергера и другие, задержки умственного развития, детский церебральный паралич, син-

дром Дауна и прочие). Подходы к специализированной помощи к детям с нарушениями психического развития должны основываться на особых условиях воспитания, обучения и реабилитации (психоортопедический подход).

Фактором, приводящим к развитию психических расстройств у детей, оставшихся без попечения родителей, являются проблемы, связанные со сложностью адаптации ребёнка в приёмной семье к её семейному устройству. Последствиями такого опыта являются высокий уровень тревожности и признаки социальной дезадаптации. По данным Министерства образования Российской Федерации, численность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на конец 2013 года составляла полмиллиона.

По данным ООН, Россия по количеству разводов является лидером. Только за 2013 год в России было зарегистрировано 1,2 млн браков и 660 тыс. разводов, то есть каждый второй брак повлёк за собой развод. Также в среднестатистической семье наблюдается тенденция дефицита воспитательного процесса. Ребёнок не чувствует эмоционально заботы взрослых, ощущает одиночество и ненужность. Это приводит к внутренним страданиям ребёнка, может привести к отставанию в физическом и психическом развитии, невротическим привычкам, депрессии, суицидальному настроению. Растёт число детей, родившихся в гражданском браке. Одной из причин этого является нежелание мужчины и женщины брать на себя какие-либо обязательства по отношению друг к другу и, как следствие, по отношению к своим детям. Дети, родившиеся в гражданском браке, могут ощущать воздействие неуверен-

ности, тревоги матери, нестабильности, выраженной в непохожести модели отношений их родителей с родителями их сверстников. У этих детей, несомненно, искажены условия социализации, что может привести к стрессовым состояниям, психосоматическим расстройствам. Согласно статистике, 30% детей в России рождаются в неполной семье, а точнее, у матерей-одиночек.

Одной из наиболее острых проблем в отношении сохранения психического здоровья ребёнка является проблема домашнего насилия. В соответствии с данными Министерства внутренних дел Российской Федерации только за 2013 год было совершено 84 055 преступлений в отношении несовершеннолетних. Дети — жертвы насилия ощущают тяжёлые социально-психиатрические последствия, наносящие огромный вред их физическому и психическому здоровью. Травмированный ребёнок часто начинает проявлять агрессию по отношению к другим людям.

Союзом охраны психического здоровья разработана комплексная программа по профилактике распространения психических заболеваний среди детей и подростков, которая включает четыре основных направления:

- 1) поддержка государственных и негосударственных некоммерческих организаций, которые предоставляют профилактические услуги, в рамках Общероссийского конкурса «Здоровое поколение»;
- 2) подготовка волонтеров-тренеров из подростковой среды по технологии «равный обучает равного»;
- 3) подготовка специалистов, включая педагогов, школьных психологов;
- 4) издание просветительской литературы.

### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

По данным Росстата, в 2016 году доля лиц старшего возраста в структуре населения в России составляет 24,6%, а к 2031 году достигнет 28,3%. Психические расстройства и расстройства поведения выявлены у 1,217 млн человек, а болезни нервной системы — у 1,51 млн лиц старшего возраста.

Деменция — общий термин, которым принято обозначать ряд прогрессирующих заболеваний, которые негативно влияют на память, другие когнитивные способности и поведение, существенно ограничивая возможности больного в повседневной жизни. Как известно, деменция приводит к росту долгосрочных расходов государства, семей и отдельных лиц на медицинскую помощь и обуславливает потерю производительности в экономике стран. В 2010 году глобальные расходы, связанные с деменцией, оценивались в 604 000 млн долларов США, а к 2030 году расходы составят 1 200 000 млн долларов США.

По данным дискуссионного документа ВОЗ (редакция от 5 сентября 2016 года), содержащего первоначальный проект Глобального плана действий сектора общественного здравоохранения по реагированию на деменцию на 2017–2025 годы, в 2015 году во всём мире насчитывалось 47 млн человек с деменцией (или приблизительно 5% пожилого населения планеты), и эта цифра, согласно расчётам, может вырасти до 75 млн к 2030 году и до 132 млн к 2050-му. По последним данным, по всему миру деменция развивается у порядка 9,9 млн человек ежегодно, что означает, что новый случай заболевания возникает каждые три секунды. Деменция — одна из основных причин





Приведённые данные — результат обсуждения проблемы охраны психического здоровья, состоявшегося в рамках конгресса «Психическое здоровье человека XXI века» 7–8 октября 2016 года в Москве. Организаторами мероприятия выступили Союз охраны психического здоровья, Российское общество психиатров, Российское психологическое общество, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига. Официальными партнёрами конгресса стали ведущие международные профессиональные организации, включая Всемирную ассоциацию по психиатрии (WAP), Европейскую ассоциацию по психиатрии (EAP), Всемирный совет по психотерапии (WCP), Азиатскую федерацию по психотерапии (AFP), Международную ассоциацию социального обеспечения (ISSA), Международную ассоциацию по совершенствованию программ в сфере охраны психического здоровья (AMH), Всемирную федерацию психосоциальной реабилитации (WAPR), Всемирную ассоциацию динамической психиатрии (WADP). Конгресс получил официальный патронат Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации.



По результатам работы конгресса «Психическое здоровье человека XXI века», объединившего более 700 представителей российского и международного экспертного сообщества, представленного специалистами системы здравоохранения, охраны труда и социальной защиты, науки и образования, социального и медицинского страхования, искусства и культуры, спорта и физической культуры, экономики и права, информации и печати, выдающимися деятелями общественных и деловых кругов из 33 стран мира, была принята декларация, наметившая стратегию для дальнейшего развития программ в сфере охраны психического здоровья и благополучия населения ([www.mental-health-russia.ru](http://www.mental-health-russia.ru), [www.mental-health-congress.ru](http://www.mental-health-congress.ru)).

инвалидности и зависимости среди пожилых людей во всём мире, оказывающая значительное воздействие не только на заболевших, но и на людей, осуществляющих уход за ними, семью и общество в целом.

На сегодняшний день Союз охраны психического здоровья совместно с АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология» сформировали программу по профилактике деменции, основываясь на рекомендациях ВОЗ. Упор делается на профилактику и раннюю выявляемость деменции, когда вмешательство психиатров и профессионалов в сфере социальной адаптации может затормозить расстройство и замедлить его развитие.

### **ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

Сегодня до 40% населения России имеют признаки какого-либо нарушения психической деятельности. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятёрку болезней человечества.

Наблюдается большой разрыв между потребностями в лечении и оказываемой помощью. В странах с низким и средним уровнем дохода до 85% пациентов, страдающих психическими расстройствами, не получают никакого лечения; в странах с высоким уровнем дохода в таком положении находятся от 35 до 50% психически больных людей. Проблема усугубляется ещё и тем,

что предлагаемые помощь и уход зачастую оказываются недостаточно качественными.

Конечной целью психиатрической помощи на современном этапе всё больше становится психосоциальная реабилитация и социальная адаптация лиц, страдающих психическими расстройствами, а основное направление развития современных систем охраны психического здоровья населения связывается с деинституционализацией и психиатрией, опирающейся на общество. Это также отражает очевидный рост гуманитарного запроса со стороны общества в целом. Одновременно мы вынуждены подчеркнуть сохраняющуюся остроту проблем, связанных со стигматизацией лиц, страдающих психическими расстройствами, работающих с ними профессионалов и психиатрии в целом. Существенную отрицательную роль здесь играют и антипсихиатрические настроения, имеющие место в различных социальных группах и среди населения в целом.

Современная тенденция развития психосоциальной реабилитации связана с отказом от излишне громоздких комплексных реабилитационных программ. Приоритетом, напротив, пользуются ограниченные по объёму, адресные реабилитационные программы, которые осуществляются при сотрудничестве с представителями разных специальностей и волонтеров. Последние могут быть как профессионалами в области

психического здоровья (психиатрами, психотерапевтами, психологами), так и непрофессионалами, у которых есть осознанное желание помочь людям с психическими особенностями найти своё достойное место в социуме.

Созданию благоприятных условий для повышения объёма негосударственных услуг в системе реабилитационных мероприятий через привлечение некоммерческих организаций и волонтеров посвящена программа Союза охраны психического здоровья — Фестиваль реабилитационных программ «Другие?». В этом году фестиваль пройдёт в Санкт-Петербурге в рамках деловой программы Санкт-Петербургского международного форума здоровья. В результате этой программы планируется подготовить реестр реабилитационных негосударственных некоммерческих услуг для медицинских и социальных учреждений Северо-Западного федерального округа, а также создать платформу для сотрудничества между специалистами психиатрических больниц и психоневрологических интернатов, иных государственных учреждений системы здравоохранения и социальной защиты и обществом — НКО, волонтеры. На фестивале они получают возможность завязать деловые и дружественные связи и сформировать совместные проекты, направленные на улучшение здоровья и качества жизни людей с психическими особенностями. ■